



R3年

12月

こんだてひょう



日 ち う	日 に ち	曜 日	日 本 の 行 事	ソ イ ト ペ	昼 食	お や つ	夕 食	3 色 食 品 群							
								熱 や 力 に な る	血 や 肉 や 骨 に な る	体 の 調 子 を 整 え る					
1	15	水			ご飯 魚のパン粉焼き ポテトサラダ スープ 果物	レーズン蒸しパン 牛乳	ご飯 けんちん煮 もやし和え すまし汁 果物	精白米 小麦粉 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 マヨネーズ きび砂糖 グラニュー糖 植物油	白身魚 チーズ 牛乳 豆乳 豆腐 わかめ	人参 胡瓜 えのき 玉葱 レーズン ごぼう 大根 もやし 小松菜 果物					
2	16	木			ご飯 鶏のバーベキューソース コーンサラダ チャウダー 果物	お楽しみおやつ	ご飯 豚肉の味噌バター焼き 煮物 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 上白糖 オリーブ油 じゃが芋 バター きび砂糖 植物油 さつまいも 片栗粉	鶏肉 ベーコン 牛乳 豚肉	人参 胡瓜 コーン 玉葱 エリンギ インゲン 大根 果物					
3	17	金			ご飯 酢鶏 中華コーンスープ 果物	コンピバン 牛乳	豚丼 ささみのゴママヨ和え 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 植物油 上白糖 ごま油 パン バター ジャム きび砂糖 マヨネー ズ	鶏肉 豆腐 牛乳 豚丼	生姜 ピーマン 人参 玉葱 椎茸 クリームコーン コーン 蓮根 果物					
4	18	土			ほうとううどん 魚の塩焼き お浸し 果物	焼きごま団子 牛乳	ご飯 マカロニグラタン 花野菜サラダ スープ 果物	干うどん 植物油 精白米 片栗粉 あんこ ごま 上白糖 マカロニ 小麦粉 バター	鶏肉 鮭 牛乳 チーズ ベーコン	南瓜 椎茸 人参 長葱 小松菜 えのき マッシュルーム ブロッコリー コーン 玉葱 果物					
5	19	日			ご飯 肉じゃが 味噌汁 果物	クラッカーサンド バナナ 牛乳	ご飯 魚フライ インゲンのごま和え 豚汁 果物	精白米 じゃが芋 きび砂糖 クラッカー ジャム 小麦粉 パン粉 植物油 上白糖	豚肉 牛乳 白身魚	玉葱 人参 えのき インゲン 大根 ごぼう 長葱 果物					
6	20	月			パン ポテトオムレツ トマトサラダ スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 厚揚げのすき煮 磯辺和え 味噌汁 果物	パン 小麦粉 じゃが芋 オリーブ油 上白糖 精白米 ごま きび砂糖	卵 豚肉 ツナ缶 ヨーグルト わかめ 厚揚げ 海苔	玉葱 ミニトマト 人参 しめじ 白菜 小松菜 果物					
7	21	火			ご飯 チャンプルー 味噌汁 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ピピンパ丼 胡瓜ソテー 中華スープ 果物	精白米 ごま油 菓子 上白糖	豚肉 豆腐 ヨーグルト ベーコン かつお節	キャベツ 人参 玉葱 もやし 長葱 ほうれん草 胡瓜 えのき 椎茸 果物					
8	22	水			ご飯 魚のクリーム煮 フレンチサラダ オニオンスープ 果物	スティック大学芋 牛乳	ご飯 鶏の生姜焼き 納豆和え すまし汁 果物	精白米 植物油 じゃが芋 小麦粉 バター 上白糖 オリーブ油 さつまいも きび砂糖 ごま	鮭 ベーコン 鶏肉 牛乳 納豆 かつお節	人参 玉葱 キャベツ コーン ほうれん草 えのき 大根 果物					
9	23	木			ご飯 チキン南蛮 青のりポテト 貝だくさん汁 果物	お楽しみおやつ	ご飯 プルコギ風 カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	精白米 植物油 小麦粉 片栗粉 上白糖 マヨネーズ じゃが芋 ごま油 ごま	鶏肉 卵 油揚げ 豚肉 わかめ	玉葱 人参 キャベツ コーン ニラ にんにく 胡瓜 長葱 えのき 果物					
10	24	金	24日 Xmas		ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 炊き合わせ すまし汁 果物	プレンスコーン 牛乳	ミートスパゲッティ ブロッコリーソテー チーズ スープ 果物	精白米 きび砂糖 片栗粉 小麦粉 植物油 スパゲッティ オリーブ油 上白糖	鶏肉 わかめ 豆乳 牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	長葱 かぶ 人参 玉葱 ホールトマト セロリ にんにく ブロッコリー コーン 果物					
11	25	土	25日 Xmas		バターライス チキンのコーンフレーク揚げ 南瓜サラダ スープ 果物	ココアケーキ 牛乳	ご飯 魚のみりん焼き 和風サラダ かぶら汁 果物	精白米 バター 小麦粉 コーンフレーク 植物油 ごま油 ごま 上白糖 きび砂糖 マヨネーズ	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳 豆乳 生クリーム 鮭 ツナ 豆腐	南瓜 玉葱 キャベツ 人参 ほうれん草 かぶ 果物					
12	26	日			にんにく醤油焼きうどん 白菜のお浸し 根菜汁 果物	五平餅 牛乳	ご飯 タンドリーチキン 彩りサラダ スープ 果物	干しうどん 精白米 片栗粉 ごま 小麦粉 植物油 上白糖 じゃが芋	豚肉 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	キャベツ 人参 椎茸 玉葱 にんにく 白菜 しめじ 大根 ごぼう 長葱 ブロッコリー 黄パプリカ 果物					
13	27	月			ご飯 チキンのトマト煮 ビーンズサラダ スープ 果物	味噌蒸しパン 牛乳	ご飯 鶏の竜田揚げ 切干大根煮 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 オリーブ油 きび砂糖 上白糖 じゃが芋 黒糖 片栗粉	鶏肉 大豆水煮 牛乳 豆乳	玉葱 ホールトマト にんにく 人参 胡瓜 切り干し大根 干し椎茸 インゲン 南瓜 果物					
14	28	火			ご飯 豚肉のしぐれ煮 しらす和え 味噌汁 果物	鬼まんじゅう 牛乳	チャーチャー麺 野菜とベーコン炒め 中華スープ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 さつまいも 小麦粉 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	豚肉 しらす 油揚げ 牛乳 ベーコン	しめじ ごぼう 生姜 キャベツ 人参 えのき 玉葱 長葱 干し椎茸 筍 にんにく 胡瓜 大根 ピーマン 果物					
29	水														
30	木														
31	金														

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目でわかりやすくする為の目安です。  
香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

みなと子育て応援プラザPokke